

# Qualifizierung im Sport 2019

Aus- und Fortbildungen

SPORT BEWEGT MÖNCHENGLADBACH!





## Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. und seine Sportjugend

Berliner Platz 19  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 29439-0  
Fax 02161 29439-21  
E-Mail: [Stadtsportbund@mg-sport.de](mailto:Stadtsportbund@mg-sport.de)

### Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag  
08:30 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 16:00 Uhr  
Dienstag  
08:30 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 17:45 Uhr  
Freitag  
08:30 bis 14:00 Uhr

Alle Informationen und Möglichkeiten  
zur Anmeldung finden Sie unter:  
[www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de)

Besuchen Sie uns auf Facebook:  
[www.facebook.com/stadtsportbundmg](http://www.facebook.com/stadtsportbundmg)  
[www.facebook.com/sportjugendmg](http://www.facebook.com/sportjugendmg)

auf Instagram:  
[@sportjugend\\_mg](https://www.instagram.com/sportjugend_mg)

und [www.mg-sport-im-park.de](http://www.mg-sport-im-park.de)

## Liebe Übungsleiterinnen, liebe Übungsleiter,

in unseren Vereinen werden nicht nur Begeisterung und Bewegung gefördert, sondern auch Fähigkeiten, die im täglichen Leben und einem erfolgreichen Miteinander unabdingbar sind: Fairness, Respekt, Integration und Toleranz.

Diese, in unserer heutigen Gesellschaft immer wichtiger werdenden Werte des Sports, werden in unseren Ausbildungen vermittelt und in unseren Fortbildungen gelebt.

Auch im Jahr 2019 bieten wir Übungsleiter/-innen und zukünftigen Übungsleiter/-innen eine große Auswahl an attraktiven Aus- und Fortbildungen an. So bieten wir in diesem Jahr wieder Fortbildungen im Rehabilitationsbereich sowie im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit an. Ein Schwerpunkt wird auf den Bereich Breitensport gesetzt. Hier zeigen wir ein buntes Potpourri an modernen Trends und alten Klassiker wie Rückenfitness.

Um das Angebot in den Vereinen weiter attraktiv zu halten und auf Trends eingehen zu können, ist es unser Anliegen, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern ein qualitativ hochwertiges und abwechslungsreiches Programm zu bieten. Wir wünschen euch viel Freude beim Aus- und Fortbildungsprogramm 2019 des Stadtsportbund Mönchengladbach.

Sportliche Grüße



*Wolfgang Rombey*

Präsident

Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.





## Ansprechpartnerinnen Qualifizierung

### **Kerstin Schultz**

Referentin

Qualifizierung/Sportabzeichen

Bewegt ÄLTER werden/Bewegt GESUND bleiben

Tel. 02161 29439-22

Kerstin.Schultz@mg-sport.de

### **Jacqueline Vogels**

Auszubildende

Tel. 02161 29439-16

Qualifizierung@mg-sport.de

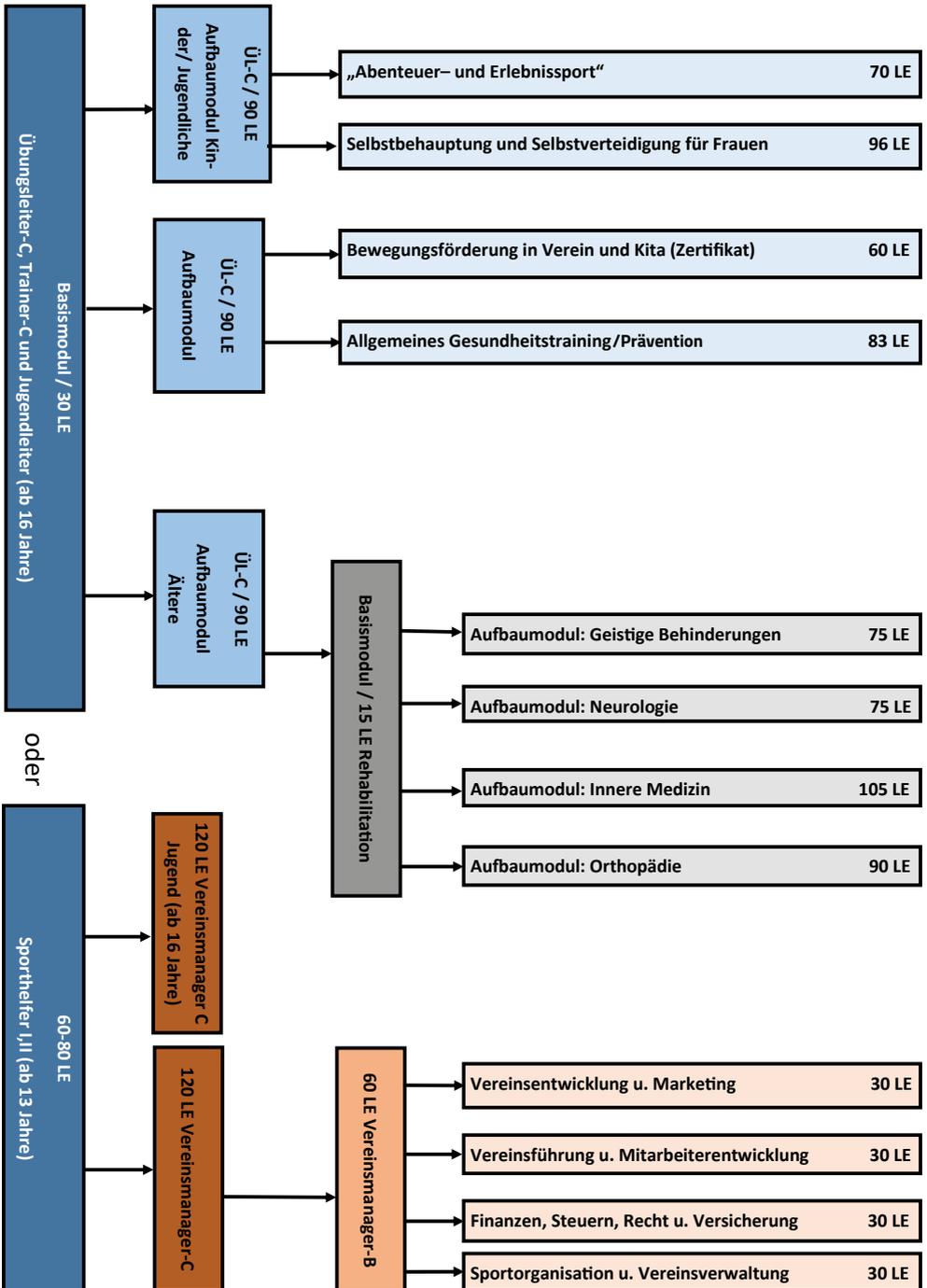
**Einfach & bequem  
online buchen unter**

[www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de)  
→ Aus-/Fortbildung

# Ausbildungswege im Landessportbund NRW

## 1. Lizenzstufe-C

## 2. Lizenzstufe-B



## Wichtige Adressen



**Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.**

Berliner Platz 19  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 29439-0  
Stadtsportbund@mg-sport.de



**Sportjugend im Stadtsportbund Mönchengladbach**

Berliner Platz 19  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 29439-16  
Sportjugend@mg-sport.de

**LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN**



**Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel. 0203 7381-0  
Info@lsb.nrw

**SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN**



**Sportjugend Nordrhein-Westfalen**

Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel. 0203 7381-0  
Sportjugend@lsb.nrw

**SPORTBILDUNGSWERK  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN**



**SportBildungswerk Außenstelle Mönchengladbach**

Berliner Platz 19  
41061 Mönchengladbach  
Tel. 02161 29439-13  
Bildungswerk@mg-sport.de

## Unsere Partner



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

### **DLRG Ortsgruppe Rheydt**

Rotkehlchenweg 3  
41363 Jüchen  
Tel. 0151 54666173  
Leiter@rheydt-DLRG.de

KreisSportBund  
Viersen e.V.



### **KreisSportBund Viersen e.V.**

Rathausmarkt 3  
41747 Viersen  
Tel. 02162 39-1744  
KSB@kreis-viersen.de



### **Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.**

Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel. 0203 7381-639  
lvnordrhein@lvn-sport.de



### **Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel. 0203 3936680  
info@schwimmverband.nrw

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### **SportBildungswerk Essen**

Planckstraße 42  
45147 Essen  
Tel. 0201 8146-104  
blsb@essener-sportbund.de

»**WIR** fordern uns zu  
**Höchstleistung... und**  
**unser Erspartes auch.«**



Gemeinsam mehr als eine Bank

## SpardaAnlageoptimierung:

Ob ertrags-, sicherheits- oder liquiditätsorientiert:

Mit unserer professionellen Anlageberatung ist mehr für Sie drin.

**Jetzt informieren: [www.sparda-west.de](http://www.sparda-west.de)**

**Sparda-Bank West eG**

Bismarckstraße 100, 41061 Mönchengladbach

Telefon: 0211 99 33 99 33

**Sparda-Bank**

# Mit der Sparda-Bank in Mönchengladbach gut vorgesorgt



**Sabine Fruhen**  
Filialleiterin in Mönchengladbach

Wer regelmäßig Sport treibt, sorgt für seine Gesundheit und hat gute Chancen, auch im Alter noch lange fit zu bleiben. Um diese Lebensphase dann den eignen Wünschen entsprechend gestalten zu können, empfiehlt es sich, frühzeitig auch an die finanzielle Vorsorge zu denken.

Denn selbst in Zeiten von niedrigen Zinsen können noch attraktive Renditen erwirtschaftet werden. Dafür sollten sich Sparer bei der Geldanlage breit aufstellen und auf den richtigen Anlagemix setzen. Zusammen mit ihren Kunden wählen Filialleiterin Sabine Fruhen und ihr Team die optimalen Anlageformen aus und verbinden so Renditeaussichten mit Stabilität.

## Breit aufgestellt für mehr Erfolg

Eine erfolgversprechende Vermögensstruktur steht auf vielen Säulen und lässt sich über eine genau geplante Verteilung erzielen. Dabei sollten Sparer möglichst verschiedene Anlageklassen miteinander mischen. Liquidität und Substanzwerte gehören ebenso dazu wie Ertrags- und Sachwerte. „Welche Kombination sinnvoll ist, hängt wesentlich von der Risikoneigung, aber auch von der eigenen Lebensplanung ab“, erklärt Sabine Fruhen.

## Neue Absicherung der Grundfähigkeiten

Mit der DEVK-Grundfähigkeitsversicherung bietet die Sparda-Bank nun auch die Möglichkeit, Grundfähigkeiten wie das Treppensteigen oder den Gebrauch der Hände für das Alter abzusichern. „In Zeiten immer höherer Leistungsansprüche an den Körper ist die Absicherung der grundlegenden Fähigkeiten ein wertvoller Baustein der Altersvorsorge“, sagt Sabine Fruhen.

Interessierte sollten sich von den Leistungen einer der freundlichsten und fairsten Banken Deutschlands überzeugen. Die Mitarbeiter der Sparda-Bank in Mönchengladbach beraten Sie gern.

# Inhaltsverzeichnis

## Sporthelfer/-innen-Ausbildung

Sporthelfer/-innen I-Ausbildung .....	14
Sporthelfer/-innen II-Ausbildung .....	16

## Übungsleiter/-innen-C-Ausbildung

Basismodul .....	18
Aufbaumodul sportartübergreifend .....	20

## Übungsleiter/-innen-C-Fortbildung

Training mit Alltagsgegenständen .....	22
Starke Stimme – Starker Auftritt .....	23
Fitness im besten Alter .....	23
Qualifizierung zum/zur Sportabzeichen-Prüfer/-in mit Online-Modul .....	24
Technik-Analyse und Korrekturen beim Nordic-Walking .....	26
Pfiffige Ideen mit Bällen, Reifen, Stäben, Matten. ....	27
Koordinationstraining in der Halle. ....	27
Erste-Hilfe Kurs .....	28
Rund um „Zirkeltraining“ .....	29
Mit Fitness-Yoga Stress begegnen/abbauen. ....	30
Sannes Bodyfit Werkstatt .....	30
Mini und Maxi Tramp. ....	31
Sport und Ernährung. ....	32
Aquafit – Ausdauermix .....	33
Schulter-Nacken Spezial .....	34

**Übungsleiter/-innen-B-Ausbildung/Fortbildungen**

Umgang mit Stress - Entwickeln einer Entspannungskiste ..... 35

Zappelphilipp - Angstphase „Verhaltensauffällig - was ist das?“ ..... 36

Prävention: Alltagstrainingsprogramm (ATP) ..... 36

Sturzprävention ..... 37

Asiatische Bewegungsformen in orthopädischen Gruppen ..... 37

Übungsleiter/-in-B Sport in der Rehabilitation Basismodul Erwachsene..... 38

Übungsleiter/-in-B Sport in der Rehabilitation Aufbaumodul Orthopädie ..... 39

Alltagsbewegungsangebote im Rehasport ..... 40

YogaFitness Pre Class I (Grundlagenseminar), II (Aufbauseminar) und  
 III (Erweiterungsseminar). ..... 41

Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Bewegung ..... 42

**Jahresübersicht der Aus- und Fortbildungen und Ferienfreizeiten ..... 12**

**Allgemeine Geschäftsbedingungen Qualifizierung ..... 44**

**Vereinsempfehlung ..... 46**

**Das Deutsche Sportabzeichen ..... 47**

**Impressum ..... 51**

**Legende:**

LE = Lerneinheit/1 LE = 45 Minuten  
 LP = Lizenzpunkte (1 LP = 1 LE)  
 1 Tag = 8 LE/2 Tage = 15 LE  
 15 LE = ÜL-Verlängerung

TN = Teilnehmer/-innen  
 VE = Vereinsempfehlung  
 BM = Basismodul  
 AM = Aufbaumodul

## Aus- und Fortbildungen 2019

Termin	Kurs	Seite
<b>Januar</b>		
Sa./So. 26./27.01.	ÜL-C Aufbaumodul (Turnen) - I	20
<b>Februar</b>		
Sa./So. 09./10.02., Sa./So. 23./24.02.	ÜL-C Aufbaumodul (Turnen) - I	20
Fr. 15.02. & Fr. 22.02.	Training mit Alltagsgegenständen	22
Sa./So. 16./17.02. Sa./So. 23./24.02.	ÜL-C Basismodul - I	18
Sa. 16.02.	BiKuV Fortbildung	35
Sa. 23.02.	Starke Stimmen	23
<b>März</b>		
Sa./So. 09./10.03. Sa./So. 23./24.03.	ÜL-C Aufbaumodul (Turnen) - I	20
So. 31.03.	Fitness im besten Alter	23
<b>April</b>		
Sa. 06.04.	Sportabzeichen-Prüfer Fortbildung	24
Sa. 06.04.	BiKuV Fortbildung	36
Sa. 06.04.	Yoga Pre Class I	41
So. 07.04.	Walking/Nordic Walking Fortbildung	26
Mo.-Do. 15.-18.04.	Sporthelfer I-Ausbildung	14
Sa. 27.04.	ATP ÜL-B Fortbildung	36
<b>Mai</b>		
Sa./So. 04./05.05. Mi. 08.05.	ÜL-C Aufbaumodul - II	21
Sa./So. 18./19.05. Sa./So. 25./26.05.	ÜL-C Rechtsseminar - II	
Sa./So. 18./19.05. Sa./So. 25./26.05.	ÜL-C Aufbaumodul - II	
Sa./So. 25./26.05.	ÜL-C Aufbaumodul - II	
Sa. 12.05.	Yoga Pre Class II	41
Fr. 10./17.05.	Sturzprävention	37
<b>Juni</b>		
Sa. 01.06.	Pfiffige Ideen mit Bällen, Reifen, Stäben, Matten	27
Di. 04.06., Di. 25.06. Sa./So. 29./30.06.	ÜL-C Aufbaumodul - II	21

<b>Juni</b>		
Sa. 15.06.	1. Hilfe für ÜL-Ausbildung in Kooperation mit DLRG	28
Sa. 15.06.	Yoga Pre Class III	41
Do./Fr. 20./21.06.	ÜL-B Basismodul Rehabilitation	38
Sa./So. 22./23.06.	ÜL-B Aufbaumodul Rehabilitation	
Sa./So. 29./30.06.	ÜL-C Basismodul - II	19
<b>Juli</b>		
Sa./So. 06./07.07.	ÜL-C Basismodul - II	19
Sa./So. 06./07.07.	Koordination	27
Fr.-Mo. 12.-15.07.	Sporthelfer II	16
Sa./So. 13./14.07.	ÜL-B Aufbaumodul Rehabilitation	39
So. 14.07.	Rund um Zirkeltraining	29
<b>August</b>		
Sommerferien		
Sa./So. 10./11.08.	ÜL-B Aufbaumodul Rehabilitation	39
Sa./So. 17./18.08.		
<b>September</b>		
Sa. 07.09.	Fitness-Yoga Stress begegnen/abbauen	30
Sa./So. 07./08.09.	ÜL-B Aufbaumodul Rehabilitation	39
Sa./So. 14./15.09.	Trampolin	31
Sa. 28.09.	Sannes Bodyfit Werkstatt	30
So. 29.09.	Asiatische Bewegungsformen	37
<b>Oktober</b>		
Sa.-Mi. 19.10.-23.10.	ÜL-C Aufbaumodul Kompakt - III	21
Fr. 25.10.	ÜL-C Rechtsseminar - III	
Sa./So. 26./27.10.	Sport & Ernährung Fortbildung ÜL-B, ÜL-C	32
<b>November</b>		
Sa./So. 02./03.11.	ÜL-C Aufbaumodul Kompakt - III	21
Fr. 08.11.	ÜL-C Aufbaumodul Kompakt - III	
Sa./So. 16./17.11.	ÜL-C Aufbaumodul Kompakt - III	
So. 10.11.	Aquafitness - Ausdauermix	33
Sa./So. 16./17.11.	ÜL-C Basismodul - III	19
Sa./So. 23./24.11.	ÜL-C Basismodul - III	
Sa./So. 16./17.11.	Alltagsbewegung im Rehasport	40
So. 17.11.	Schulter-Nacken Spezial	34
<b>Dezember</b>		
-		

## Sporthelfer/-innen I-Ausbildung

Du möchtest in deinem Sportverein aktiv werden? Als Sporthelfer/-in hast du die Möglichkeit, die Übungsleitung bei der Planung und Durchführung von sportlichen und außersportlichen Angeboten für Kinder und Jugendliche zu unterstützen.

Du bringst Ideen und neue Trends in Spiel-, Sport- und Freizeitangebote ein und gestaltest die Angebote aktiv mit. Unter Aufsicht und mit fachlicher Begleitung der Übungsleitung leitest du selbständig Teilgruppen, Stundenanteile oder Projekte und Freizeitaktivitäten mit Kindern oder Gleichaltrigen.

Diese Maßnahme wird aus Kinder- und Jugendfördermitteln (KJFP) des Landes NRW gefördert.

### Hinweise

- Der Nachweis Sporthelfer/-in I wird vom Ministerium für Schule und Bildung und der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen und den Mitgliedseinrichtungen der anerkannten Landesorganisationen der Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen für das Modul E1 anerkannt.
- SH I und SH II-Lehrgänge können aufgrund der inhaltlichen Gliederung nur aufbauend besucht werden.
- Nach erfolgreicher Teilnahme der SH I- und SH II-Ausbildung erhalten die Teilnehmenden den Sporthelfer/-innen-Ausweis. Dieser wird anerkannt als Basismodul für die ÜL-C-/Trainer-C-/JL-Ausbildung, vorausgesetzt, er ist nicht älter als zwei Jahre.
- Die Teilnahme an einer SH-Fortbildung (8-15 Lerneinheiten) verlängert den Ausweis für die Dauer von zwei Jahren.
- Absolvieren Jugendliche zusätzlich eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 Lerneinheiten), können sie die bundeseinheitliche Jugendleiter/-innen-Card (JuLeiCa) online unter [www.juleica.de](http://www.juleica.de) beantragen.

### Inhalte

- Spiele, spielerische Übungsformen, Sportarten und Trends in Theorie und Praxis
- Freizeit- und außersportliche Aktivitäten im Sportverein
- Motive zur Mitarbeit im Sportverein und als Sporthelfer/-in
- Grundlagen und Grundsätze der Kommunikation
- Kinder und Jugendliche von heute – Konsequenzen für die Co-Leitung von Gruppen
- Grundlagen der Planung von Vereinsangeboten
- Aufgaben- und Tätigkeitsfelder einer Sporthelferin/eines Sporthelfers im Sport



## Ziele

Die Jugendlichen

- kennen Spiele und Übungsformen zur Förderung der motorischen Grundeigenschaften.
- kennen grundlegende Aspekte der Sicherheit und Aufsichtspflicht
- wissen um Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Sportverletzungen.
- kennen den Aufbau von Praxisstunden inklusive der zu berücksichtigenden methodischen Prinzipien beim Erlernen von Fertigkeiten oder Spielen.
- sind in der Lage, kleine Übungen bzw. Spiele zu planen, anzuleiten und zu reflektieren.
- kennen zeitgemäße Formen der Mitbestimmung und der Beteiligung junger Menschen im Sportverein
- kennen und verstehen Aufgaben, Rollen und Motive der Sporthelfer-Tätigkeit und können sich damit identifizieren.
- bieten attraktive sportliche und außersportliche Angebote an.

### Paketpreis

mit VE 170,00€  
 ohne VE 200,00€

### Sporthelfer I

**Kurs-Nr.: G 2019-11000**

**Termin:** 15.04.2019 - 18.04.2019 (Mo-Do 09:00 bis 16:30 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Sonja Beba

**Ort:** Turnhalle Backerhof, Mönchengladbach

**Gebühr:** mit VE 50,00€, ohne VE 70,00€

## Sporthelfer/-innen II

### Inhalte

- attraktive Spiele und Trendsportarten für Kinder und Gleichaltrige.
- Projekte, Freizeit- und außersportliche Angebote im Sportverein.
- persönliches Sport- und Gesundheitsverständnis entwickeln.
- Planung, Durchführung und Auswertung von kleinen sportlichen und außersportlichen Aktivitäten.
- Mitbestimmung von Kinder- und Jugendrechten im Sport.
- Weitere Qualifizierungsmöglichkeiten im organisierten Sport.

### Ziele

- kennen Bewegungs- und Ballspiele zur emotionalen und sozialen Förderung von Kindern und Jugendlichen
- können außersportliche Aktivitäten und Projekte mit Kindern/Jugendlichen planen, anleiten und auswerten.
- kennen verschiedene Führungsstile und haben sich mit dem eigenen Leitungsverhalten auseinandergesetzt.
- sind in der Lage, Kinder und Jugendliche zur Mitgestaltung anzuregen sowie deren Interessenvertretung wahrzunehmen.
- haben sich mit der Verantwortung als Sporthelfer/-in auseinandergesetzt und dafür ein Verantwortungsgefühl entwickelt.
- kennen ihre Weiterbildungsmöglichkeiten im Qualifizierungssystem des organisierten Sports.

### Hinweise

- Der Nachweis Sporthelfer/-in II wird vom Ministerium für Schule und Bildung und der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen und den Mitgliedseinrichtungen der anerkannten Landesorganisationen der Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen für das Modul E1 anerkannt.
- SH I- und SH II-Lehrgänge können aufgrund der inhaltlichen Gliederung nur aufbauend besucht werden.
- Nach erfolgreichen Absolvieren der SH I- und SH II-Ausbildung erhalten die Teilnehmenden den Sporthelfer/-innen-Ausweis

### Sporthelfer II

**Kurs-Nr.: G 2019-11100**

**Termin:** 12.07.2019 – 15.07.2019 (Fr-Mo inkl. Übernachtung)

**Lehrgangsleitung:** Ralf Köhler, Teresa Juretzko

**Gebühr:** mit VE 140,00€, ohne VE 160,00€

**Ort:** DJH Jugendherberge Xanten

(Übernachtung in JHB mit Vollpension ist inklusive!)

**Voraussetzung:** Mindestalter 13 Jahre; GH I oder Sporthelfer

### Paketpreis

mit VE 170,00€

ohne VE 200,00€



Ihr Sanitätshaus mit der Vielfalt der Hilfsmittelversorgung für...

**REHA-TECHNIK**

**HOMECARE**

**MEDIZINTECHNIK**

**MOBILITÄT**

**ALLTAGSHILFEN**

**PFLEGEHILFSMITTEL**

Wir verbessern Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns!



**reha team West**  
Wir bringen Hilfen

2x für Sie mit Service und Beratung in der Vitusstadt:

Sandradstraße 14 · **41061 Mönchengladbach**  
Erftstraße 41 · **41238 Mönchengladbach-Giesenkirchen**

**Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · [www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)**

# Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C und Jugendleiter/-in-C (30 LP)

## Basismodul

Im Basismodul wird für zukünftige Vereinsmitarbeiter/-innen das Fundament gegossen, um später mit Blick auf das angestrebte Betätigungsgebiet im Sportverein in den verschiedenen Aufbaumodulen darauf aufzustoßen. Ein breites Spektrum praktischer und theoretischer Inhalte wird mit Hilfe vielfältiger Methoden erschlossen, ohne dabei den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Hierbei wird auf die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der TN, also auf deren Selbstverständnis zurückgegriffen. Reflexionsphasen helfen, die Inhalte auf das Vereinsleben und auf sich selbst als zukünftige Leitungsperson zu beziehen.

### Hinweise

Das Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C, Jugendleiter/-in Basismodul (30 LE) ist notwendige Voraussetzung für alle Ausbildungen auf der Ersten Lizenzstufe (außer Vereinsmanager) und gilt somit als Einstieg in die jeweilige Ausbildung. Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

Das Basismodul qualifiziert noch nicht für das Leiten von Gruppen und das Planen, Durchführen und Reflektieren von Angeboten.

Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer/-innen-Materialien.

### ÜL-C Basismodul

**Kurs-Nr.:** G 2019-20000

**Termin:** Sa, 16.02.2019, So, 17.02.2019,  
Sa 23.02.2019, So 24.02.2019

(Sa von 09:00 bis 16:30, So von 09:00 bis 15:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Axel Tillmanns, Ralf Köhler, Sonja Beba

**Gebühr:** mit VE 100,00€, ohne VE 180,00€

**Ort:** Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Mindestalter 16

### Paketpreis

Basismodul und  
Aufbaumodul  
= 310,00€ mit VE

Basismodul und  
Aufbaumodul  
= 530,00€ ohne VE



### ÜL-C Basismodul

**Kurs-Nr.:** G 2019-20001

**Termin:** Sa, 29.06.2019, So, 30.06.2019, Sa 06.07.2019, So 07.07.2019  
(Sa von 09:00 bis 16:30, So von 09:00 bis 15:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Axel Tillmanns, Ralf Köhler, Sonja Beba

**Gebühr:** mit VE 100,00€, ohne VE 180,00€

**Paketpreis:** VE 310,00€,

**Paketpreis:** ohne VE 530,00€

**Ort:** Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Mindestalter 16

### ÜL-C Basismodul

**Kurs-Nr.:** G 2019-20002

**Termin:** Sa, 16.11.2019, So, 17.11.2019, Sa 23.11.2019, So 24.11.2019  
(Sa von 09:00 bis 16:30, So von 09:00 bis 15:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Axel Tillmanns, Sonja Beba

**Gebühr:** mit VE 100,00€, ohne VE 180,00€

**Paketpreis:** VE 310,00€,

**Paketpreis:** ohne VE 530,00€

**Ort:** Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Mindestalter 16

# Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C und Jugendleiter/-in-C (90 LP)

## Aufbaumodul sportartübergreifend

### Inhalte

- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen an Übungsleiter/-innen im Sportverein
- Entwicklungsverlauf von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Älteren im Kontext ihrer Lebens- und Bewegungswelt und den jeweiligen Interessen/Bedürfnissen
- Grundkenntnisse über den Verlauf von idealtypischen Gruppenbildungsprozessen und über Maßnahmen, diesen Prozess positiv zu unterstützen
- Vielfältige sportliche und außersportliche Angebote aus den Kategorien gesundheitsfördernde Aktivitäten, Spiel, traditionelle Sportangebote, Sport- und Bewegungstrends sowie kreative Aktivitäten
- Didaktische und methodische Kenntnisse der Planung sportlicher und außersportlicher Angebote unter Berücksichtigung sicherheitsrelevanter Aspekte
- Auseinandersetzung mit der Vielfalt von Anforderungen als Übungsleiter/-in verschiedener Altersgruppen
- Aktuelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen und deren Einfluss auf den Sport und Verein
- Anwendung des Erlernten in Planung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen

### Ziele

Die Teilnehmenden

- sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und verfügen über die Fähigkeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen und sich weiterzuentwickeln.
- sind sich ihrer Verantwortung als Leiter/-in von Gruppen bewusst und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden.
- wissen um ihre pädagogische Verantwortung als Leiter/-in von Kinder- und Jugendgruppen und können diesen Anforderungen in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden.
- sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ziel- und personenorientiert mittel- und langfristig zu planen und in die Praxis umzusetzen.

### ÜL-C Aufbaumodul Schwerpunkt Turnen mit Online-Modul

**Kurs-Nr.:** G 2019-21150

**Termin:** Sa 26.01.2019, So 27.01.2019, Sa 09.02.2019, So 10.02.2019, Sa 23.02.2019,  
So 24.02.2019, Sa 09.03.2019, So 10.03.2019, Sa 23.03.2019, So 24.03.2019  
(Sa von 09:00 bis 16:30, So von 09:00 bis 15:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Bärbel Stand

**Gebühr:** mit VE 245,00€, ohne VE 370,00€

**Paketpreis:** VE 310,00€, ohne VE 530,00€

**Ort:** Raum Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Mindestalter 16

- können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung vermitteln und die Teilnehmenden ihrer Sportvereinsgruppe zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren.
- können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren.

### Hinweise für beide Ausbildungen

Einstiegsvoraussetzungen sind entweder das Basismodul Übungsleiter/-in-C-, Trainer/-in-C- und Jugendleiter/-in- oder der Gruppenhelfer/-in/Sporthelfer/-in-Ausweis oder der Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme am Einführungsseminar Freiwilligendienste.

Die Ausbildung muss gemäß der Rahmenrichtlinien des DOSB innerhalb von zwei Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

Nach erfolgreicher Teilnahme am Aufbaumodul erhalten die Teilnehmer/-innen die ÜL/-in-C-Lizenz, sofern der gültige Nachweis der Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) und der unterschriebene Ehrenkodex vorgelegt wurden.

Die ÜL/-in-C-Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren. Der Besuch einer/mehrerer ÜL/-in-C-Fortbildung/en im Gesamtvolumen von 15 LE verlängert die Gültigkeit um jeweils 4 weitere Jahre.

#### ÜL-C Aufbaumodul

**Kurs-Nr.: G 2019-21100**

**Termin:** Sa 04.05.2019, So 05.05.2019, Mi 08.05.2019, Sa 18.05.2019, So 19.05.2019, Sa 25.05.2019, So 26.05.2019, Di 04.06.2019, Di 25.06.2019, Sa 29.06.2019, So 30.06.2019  
 (Sa/So von 09:00 bis 16:45, Di/Mi von 18:00 bis 22:00 Uhr)

**Lehrgangsführung:** Ulrike Mrugalla, Ralf Köhler

**Gebühr:** mit VE 245,00€, ohne VE 370,00€

**Paketpreis:** VE 310,00€, ohne VE 530,00€

**Ort:** Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Mindestalter 16

#### ÜL-C Aufbaumodul Kompakt

**Kurs-Nr.: G 2019-21101**

**Termin:** Sa-Mi 19.-23.10.2019, Fr 25.10.2019, Sa 02.11.2019, So 03.11.2019, Fr 08.11.2019, Sa 16.11.2019, So 17.11.2019  
 (Sa-Mi 09:00 bis 16:45, Fr 18:00 bis 22:00 Uhr)

**Lehrgangsführung:** Ulrike Mrugalla, Ralf Köhler

**Gebühr:** mit VE 245,00€, ohne VE 370,00€

**Paketpreis:** VE 310,00€, ohne VE 530,00€

**Voraussetzung:** Mindestalter 16

## Training mit Alltagsgegenständen (8 LP)

Der zunehmende Mangel an Sportstätten incl. Ausstattung führt dazu, dass Alternativen für die Umsetzung von Sportangeboten gefunden werden müssen.

Es gibt jedoch einige Alltagsgegenstände, mit denen sich ein abwechslungsreiches Training gestalten lässt. Die Veranstaltung soll Möglichkeiten aufzeigen, wie auch mit einem kleinen Budget und etwas Kreativität kleine Sportgeräte selbst hergestellt und eingesetzt werden können.

### Inhalte

- Trainingsgeräte herstellen
- Praktische Einsatzmöglichkeiten der hergestellten Kleingeräte und weiterer Hilfsmittel
- Ideenbörse



**Kurs-Nr.: G 2019-24201**

**Termin:** Fr, 15.02.2019 und Fr, 22.02.2019

(jeweils 4 LE von 17:30 bis 20:30 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Sonja Beba, Tim Haberland

**Gebühr:** mit VE 35,00 €, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Mönchengladbach

## Starke Stimme – Starker Auftritt (8 LP)

Ein starker Auftritt mit einer starken Stimme wird im Sport oft gebraucht: Ob als Trainer, Übungsleiter oder Vereinsverantwortlicher. Der Kurs liefert kurz und kompakt das wichtigste Know-How, um eine erfolgreiche Ansprache zu gewährleisten.

Gut und deutlich sprechen, die persönliche Körpersprache und Tipps und Tricks für die persönliche Rhetorik werden thematisiert. Übungen für den Trainingsbetrieb zum Thema Kommunikation runden den Kurs ab.

**Kurs-Nr.: G 2019-24205**

**Termin:** Sa, 23.02.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangleitung:** Axel Tillmanns

**Gebühr:** mit VE 35,00€, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C, und SdÄ

**Ort:** Mönchengladbach

## Fitness im besten Alter (8 LP)

- Fitness für die grauen Zellen
- oderates Ausdauertraining und Muskelkräftigung
- Bewegung im Rhythmus
- Körperwahrnehmung
- Sinnesschulung

**Kurs-Nr.: G 2019-24210**

**Termin:** So, 31.03.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangleitung:** Edith Küsters

**Gebühr:** mit VE 35,00€, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ

**Ort:** Mönchengladbach

# Qualifizierung zum/zur Sport- abzeichen-Prüfer/-in mit Online- Modul (15 LP) (Online-Modul 7 LP + Präsenz 8 LP)



**Diese Fortbildung gliedert sich in zwei aufeinanderfolgende Teile, deren Reihenfolge einzuhalten ist:**

Die interessierte Person beginnt mit dem Online-Modul (7 LE) zum Selbststudium, welches die intensive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Prüfungswegweiser des DOSB sicherstellt. Über den Link [www.sportbildung-online.de/login](http://www.sportbildung-online.de/login) können Sie sich auf der Lernplattform des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen anmelden und das Selbststudium beginnen. Nach der korrekten Beantwortung von Multiple Choice-Fragen zu jedem Kapitel kann sich jeder TN eine TN-Bescheinigung ausdrucken. Mit dieser meldet er sich bei seinem SSB/KSB zum Präsenzmodul (8 LE) vor Ort an (Schwerpunkt Leichtathletik).

Nach erfolgreicher TN an den o.g. 15 LE erhält der TN den DSA-Prüferausweis für die Sportart Leichtathletik (gilt für erstmalig ausgestellte Prüferausweise).

## **Lehrgangsvoraussetzungen**

- Teilnahme an beiden Modulen (Online und Präsenz in der genannten Reihenfolge)
- Mindestens 16 Jahre alt

**Kurs-Nr.: G 2019-23000**

**Termin:** Sa, 06.04.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Peter Kleinhans

**Gebühr:** 25,00 €

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Mönchengladbach



# HELIKOPTER



Genau wie Ihre Gedanken kreisen  
auch unsere in den MAXMO Apotheken  
rund um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

---

**MAXMO. Wirkt.**  
Von Anfang an.

[www.maxmo.de](http://www.maxmo.de)

**MAXMO Apotheke**  
4 x in Mönchengladbach und 4 x in Rheydt

**MAXMO** <sup>®</sup> Apotheke

## Technik-Analyse und Korrekturen beim Nordic Walking (8 LP)

Nordic Walking ist mehr als nur „Gehen am Stock“. Bei richtiger Technik wird mehr als 80 % der Muskulatur trainiert. In diesem Lehrgang werden Tipps und Tricks für die Optimierung der Walking/Nordic Walking-Technik durch Korrekturübungen sowie für richtigen Stockeinsatz und Abrollverhalten vermittelt.

### Zielgruppe

Übungsleiter/-innen im Sportverein, Walking-/Nordic Walking-Instructor/-innen/en, Treffeiter/-innen, Nordic Walking-Betreuer/-innen und Interessierte

### Inhalte

- Fehleranalyse
- Korrekturübungen
- Walking ABC
- Fahrtspiele
- Auf- und Abwärmen

### Hinweise

Bitte Sportsachen für draußen sowie Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

Die Grundtechnik des Nordic Walkings wird nicht vermittelt und sollte beherrscht werden!

**Kurs-Nr.: G 2019-24208**

**Termin:** So, 07.04.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Cornelia Kerkhoff

**Gebühr:** mit VE 50,00€, ohne VE 65,00€ (Leihstöcke vorhanden)

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ

**Ort:** Mönchengladbach

## Pfiffige Ideen mit Bällen, Reifen, Stäben, Matten (8 LP)

- Funktionelle Kräftigung
- Vielfältige Koordinationsübungen
- „Ideenpool“ unterschiedlichster Übungs- und Spielformen

**Kurs-Nr.: G 2019-24209**

**Termin:** Sa, 01.06.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsführung:** Edith Küsters

**Gebühr:** mit VE 35,00€, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, SdÄ

**Ort:** Mönchengladbach

## Koordinationstraining in der Halle (15 LP)

Das Koordinationstraining nimmt einen zentralen Stellenwert bei der Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag ein. Doch gerade im Alltag werden wir immer weniger koordinativ gefordert und unsere sportlichen Leistungen leiden darunter. Wir klären was ein modernes Koordinations-training ausmacht, welche koordinativen Fähigkeiten im Sport gebraucht werden und wie sie sinnvoll ins Training eingebaut werden können.

**Kurs-Nr.: G 2019-24001**

**Termin:** Sa, 06.07.2018 (09:00 bis 16:00 Uhr) und

So, 07.07.2018 (09:00 bis 15:00 Uhr)

**Lehrgangsführung:** Axel Tillmanns

**Gebühr:** mit VE 45,00€, ohne VE 60,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Mönchengladbach

## Erste-Hilfe Kurs (9 LP)

In Kooperation mit der DLRG

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/-innen alle notwendigen Maßnahmen zur Erstversorgung eines Verunfallten.

„AED“ gleich inklusive:

Während des EH-Kurses erhalten alle Teilnehmer gleich noch Theorie und Praxis- Training in Frühdefibrillation mittels eines „Automatisierten Externen Defibrillators“ (AED)!

### Themen und Anwendungen sind unter anderem:

- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen wie vereinfachte Seitenlage und Wiederbelebung
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

„Richtig helfen können – ein gutes Gefühl!“ Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf.

**Kurs-Nr.: G 2019-24207**

**Termin:** Sa, 15.06.2019 (09:00 bis 17:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Edgar Nölting

**Gebühr:** 35,00 €

**TN-Anzahl begrenzt**

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C

**Ort:** Krahnendonkhalle MG



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

## Rund um „Zirkeltraining“ (8 LP)

Das Zirkeltraining bietet mit unterschiedlichen Methoden und Intervallen einen vielfältigen Einsatz im Sport. Im Gesundheits- und Seniorensport kann z.B. ein Zirkel im koordinativen oder sensomotorischen Bereich eingesetzt werden. Ein Zirkel bietet Abwechslung und Spaß und die Geräte werden nicht für alle Teilnehmer gleichzeitig benötigt. So können Trendgeräte verwendet werden ohne diese gleich für eine große Gruppe anschaffen zu müssen. Es werden verschiedene Möglichkeiten des Zirkeltrainings besprochen und Möglichkeiten aufgezeigt einen Zirkel mit und ohne Geräte zu gestalten. Zudem wird auch die Rolle des Übungsleiters in den Blick genommen: Was muss der Übungsleiter beachten, wie werden Übungen gesteigert und welche Grundsätze gibt es beim Zirkeltraining?

### Inhalte

- Verhalten des Übungsleiters
- Vielfältige Zirkelformen für verschiedene Leistungs- und Altersgruppen ohne und mit unterschiedlichen Geräten



**Kurs-Nr.: G 2019-24202**

**Termin:** So, 14.07.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangleitung:** Esther Storck

**Gebühr:** mit VE 35,00€, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Mönchengladbach

## Mit Fitness-Yoga Stress begegnen/abbauen (8 LP)

Stress belastet uns alle. Er macht uns krank und belastet und trübt unsere Freizeit.

Wie kann ich mit Fitness-Yoga Stress abbauen?

Was ist eigentlich Stress medizinisch betrachtet?

Wir stärken unseren Körper und unsere Resilienz mit einem dynamischen Yoga-Flow, Atemübungen und kleine Meditationen.

**Kurs-Nr.: G 2019-24200**

**Termin:** Sa, 07.09.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Maren Gerstenkorn

**Gebühr:** mit VE 35,00€, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Mönchengladbach

## Sannes Bodyfit Werkstatt (8 LP)

Ein Tag mit Power, Fettburner, Rückenfit, Stetch und Relax.

Wir nutzen an diesem Tag die Vielfalt aus der Kleingeräte Werkstatt (wie z. B. Togu Brasil, Flexi Bar, Kleinhanteln, Step Brett, Ropes usw.). Lass dich überraschen.

**Kurs-Nr.: G 2019-24204**

**Termin:** Sa, 28.09.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Sanne Schilling

**Gebühr:** mit VE 35,00€, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C und SdÄ

**Ort:** Mönchengladbach

## Mini und Maxi Tramp (15 LP)

- Auf- und Abbau des Minitrampolins und des großen Trampolins
- Einsatz der Geräte unter Standardbedingungen
- Sicherheitsbestimmungen
- Versicherungsrecht
- Aufsichts- und Verkehrssicherungspflicht
- Unfallvermeidung
- aktive und passive Hilfe- und Sicherungsstellungen
- Korrekturhinweise
- Einführung in das Springen auf dem Mini- und Maxitrampolin
- Vermittlung der Grundsprünge (ohne Salti)

Ziel dieses Lehrganges ist es, den Teilnehmern mittels einer fachspezifischen Einweisung die Möglichkeit zu eröffnen, das Mini- und Maxitrampolin im Bereich der Übungsstunde sicher einsetzen zu können.



**Kurs-Nr.: G 2019-24000**

**Termin:** Sa, 14.09.2019 (09:00 bis 16:30 Uhr) und  
 So, 15.09.2019 (09:00 bis 15:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Julian Coenen

**Gebühr:** mit VE 45,00€, ohne VE 60,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Raum Mönchengladbach

## Sport und Ernährung (15 LP)

Aufgrund zunehmenden Übergewichts und fortschreitender Inaktivität in der Bevölkerung ist eine optimale Ernährung ein Dauerthema in der gesellschaftlichen Diskussion geworden. Andererseits gibt es immer wieder neue Trends für eine leistungsunterstützende Sporternährung.

Die Veranstaltung soll Hintergrundwissen vermitteln, um sich in der Fülle von Informationen zurechtzufinden und diese kritisch hinterfragen zu können.

### Inhalte

- Lebensmittelinhaltsstoffe (Makro- und Mikronährstoffe)
- Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln
- Kritische Betrachtung aktueller Trendernährungsformen und „Superlebensmitteln“
- Sensorische Tests verschiedener Lebensmittel
- Praktisches Erfahren der Folgen von Fehlernährung (z.B. Sport mit Übergewicht)



**Kurs-Nr.: G 2019-24002**

**Termin:** Sa, 26.10.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

So, 27.10.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Sonja Beba, Tim Haberland

**Gebühr:** mit VE 45,00€, ohne VE 60,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Mönchengladbach

## Aquafit – Ausdauermix (8 LP)

Das Element Wasser bietet beste Voraussetzungen und Möglichkeiten zum Aufbau und Verbesserung der Ausdauer! Durch die physikalischen Eigenschaften ist Bewegung und Training im Wasser ganzheitlich und gesundheitsfördernd für Jedermann. Schwerpunkt dieser Fortbildung ist ein „Ausdauermix“, d.h. von der Belastungssteuerung, zu Methoden zur Trainingsintensität alles in Theorie und in der Praxis. Bewegung, Spiel und Spaß sind garantiert!



**Kurs-Nr.: G 2019-24206**

**Termin:** So, 10.11.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsführung:** Raphaela Tewes

**Gebühr:** mit VE 35,00€, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Mönchengladbach (Giesenkirchen)

## Schulter-Nacken Spezial (8 LP)

Unsere Schultern und unser Nacken sind im normalen Alltag oft schwer gefordert, die Regelmäßigkeit der Belastung hat Auswirkung auf die Muskulatur. Daher haben viele Menschen Beschwerden in der Schulter-/Nackenregion und sind in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Diese Fortbildung gibt einen Einblick in die anatomischen Gegebenheiten der Halswirbelsäule und zeigt vielfältige Praxisbeispiele auf, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu fördern. Kräftigung und Körperwahrnehmung bilden den Schwerpunkt dieser Fortbildung. Darüber hinaus sollen ÜL in die Lage versetzt werden, den Themenschwerpunkt „Schulter/Nacken“ in ihre Unterrichtsstunden mit einzubeziehen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie ausgewählte, attraktive Übungen, ganzheitlich und zielgruppengerecht in eine Sportstunde integriert werden können.

### Inhalte

- Körperwahrnehmung & Körpererfahrung
- Funktionelles Krafttraining
- Dehn- und Beweglichkeitsübungen



**Kurs-Nr.: G 2019-24203**

**Termin:** So, 17.11.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Esther Storck

**Gebühr:** mit VE 35,00€, ohne VE 45,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Voraussetzung:** Übungsleiter-C

**Lizenzverlängerung:** Übungsleiter-C

**Ort:** Mönchengladbach

## Umgang mit Stress – Entwickeln einer Entspannungskiste (8 LP)

Tauchen Sie ein in die mystischen Bewegungen der Shaolin Mönche. Erlernen Sie die faszinierenden, fließenden und harmonischen Bewegungen aus der asiatischen Bewegungslehre.

Ausgerichtet auf Gesundheitserhaltende und kräftigende Übungen für Körper, Geist und Seele machen wir an diesem Wochenende einen Streifzug durch verschiedene Themengebiete. Vom meditativen bis zum dynamisch-kraftvollen, ist für jeden was dabei.

In Theorie und Praxis ein Wissenspack über Yin und Yang, Qi- unser Lebenselixier und viel sportlicher Betätigung.



**Kurs-Nr.: G 2019-31101**

**Termin:** Sa, 16.02.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangleitung:** Jutta Cordes

**Gebühr:** mit VE 50,00€, ohne VE 65,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, ZBF (BiKuV)

**Ort:** Mönchengladbach

## Zappelphilip - Angsthase „Verhaltensauffällig - was ist das?“ (8 LP)

Grundlagen der Auffälligkeiten lernen und Umgangsformen lernen

„Der ist so unruhig- der ist hyperaktiv... „ Wie schnell ist dieser Satz gesagt ohne diagnostische Grundlagen und Hintergründe zu haben- dem wollen wir entgegen wirken und die unterschiedlichen Auffälligkeiten betrachten. Wahrnehmungsstörungen und verschiedene Symptome werden näher besprochen und nach vermitteltem Hintergrundwissen gibt es Ideen um mit einfachen Mitteln entgegen zu wirken. Mit Spielen, Aufbauten von Geräten und ruhigen Ideen wird der Erfahrungsschatz erweitert und neue Umgangsformen können ausprobiert werden.

### Inhalte

- Wahrnehmungsauffrischung in Theorie und Praxis
- Informationen zur Entstehung der Auffälligkeiten
- Entspannung – Anspannung
- Spiele zum sozialen miteinander
- Selbstreflektion

**Kurs-Nr.:** G 2019-31100

**Termin:** Sa, 06.04.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Jutta Cordes

**Gebühr:** mit VE 50,00€, ohne VE 65,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, ZBF (BiKuV)

**Ort:** Mönchengladbach

## Prävention: Alltagstrainingsprogramm (ATP) (8 LP)

Ziel des umfassenden ATP ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit auch möglichst alltagsnah zu trainieren. Des Weiteren soll es die Teilnehmenden dafür sensibilisieren und sie aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Der Kurs ist so angelegt, dass er ohne große Vorbereitung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Gleichzeitig wird erlernt, wie durch Gehen die Ausdauer durch die bewusste Anwendung von Gehvarianten die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert werden kann und Orte bzw. Situationen im persönlichen Alltag effektiv für Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen genutzt werden können.

**Kurs-Nr.:** G 2019-35200

**Termin:** Sa, 27.04.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Sabine van Kempen

**Gebühr:** mit VE 45,00€, ohne VE 60,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverl.:** ÜL-B HKL, ÜL-B HuB, ÜL-B SuE, ÜL-B GFÄ

**Ort:** Mönchengladbach

Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die bislang inaktiv waren, aber nun beginnen wollen, ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver zu gestalten.

## Sturzprävention (8 LP)

Durch ein gezieltes Kraft- und Koordinationstraining lässt sich das Sturzrisiko minimieren. Der Lehrgang soll Varianten für ein alltagstaugliches Trainingsprogramm aufzeigen, das der Zielgruppe ein langes eigenständiges Leben ermöglichen soll. Auch Sturzursachen werden den Teilnehmer/-innen in diesem Kontext nähergebracht.

### Inhalte

- Ursache von Stürzen in Theorie und Praxis
- Trainingsmöglichkeiten zur Koordination und Kräftigung

**Kurs-Nr.: G 2019-35600**

**Termin:** Fr, 10.05.2019 und Fr, 17.05.2019  
 (jeweils 4 LE von 17:30 bis 20:30 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Sonja Beba, Tim Haberland

**Gebühr:** mit VE 50,00€, ohne VE 65,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, ÜL-B

**Ort:** Mönchengladbach

## Asiatische Bewegungsformen in orthopädischen Gruppen (8 LP)

Attraktive Einstimmungs- und Ausklangphasen mit asiatischen Bewegungsformen gestalten? Nach dieser Fortbildung macht ein Ideenpool es möglich.

### Inhalte

- Ideen aus asiatischen Bewegungsformen wie z. B. Tai Chi und Qi Gong
- Spielformen aus asiatischen Bewegungsformen in Partnerarbeit
- Belastungsdosierung
- Wahrnehmungsförderung
- Regenerationsförderung
- Musikeinsatz

### Ziele

„Erweiterung und Vertiefung von Handlungskompetenzen im Hinblick auf die Förderung übergeordneter und individueller Rehabilitationsziele.“

**Kurs-Nr.: G 2019-36550**

**Termin:** So, 29.09.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Margit Vonderbank

**Gebühr:** mit VE 50,00€, ohne VE 65,00€

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, ÜL-B

**Ort:** Mönchengladbach

# Übungsleiter/-in-B Sport in der Rehabilitation

## Basismodul Erwachsene (15 LP)

### Der Einstieg in die Rehabilitationsausbildungen

**Einstiegsvoraussetzungen:** Übungsleiter/-in-C (ÜL), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen

Die Ausbildungen „Sport in der Rehabilitation“ des Landessportbundes NRW beginnen mit dem Basismodul Rehabilitation Erwachsene. Dieses 15 Lerneinheiten umfassende Modul ist standardisierter Bestandteil der Gesamtbildung. In diesem Modul sind die gemeinsamen Inhalte der Rehabilitationsausbildungen Innere Medizin, Orthopädie, Geistige Behinderung und Neurologie zusammengefasst.

#### Inhalte

Besonderheiten von Rehabilitationssportangeboten in Bezug auf die Gestaltung der Sportstunde

- Die Besonderheiten der Zielgruppe und die Anforderungen an den/die ÜL
- Zielebenen des Rehabilitationssports im Überblick
- Möglichkeiten zur Bewusstmachung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und zum Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils
- Organisatorische Aspekte von Rehabilitationsangeboten

#### Ziele

- Das Basismodul ist der Einstieg in alle Ausbildungen des Fachbereichs Rehabilitation der 2. Lizenzstufe im Erwachsenenbereich.
- Es beinhaltet die in allen Ausbildungsgängen Rehabilitation identischen Themen unter Berücksichtigung der profilspezifischen Besonderheiten.

#### Besondere Hinweise

Mit dem Abschluss des Basismoduls 2. Lizenzstufe Erwachsene Sport der Rehabilitation wird keine Lizenz erworben. Übungsleiter/-innen-C, die bereits eine gültige Lizenz Innere Medizin, Orthopädie, Neurologie, Geistige Behinderung, Sport in der Krebsnachsorge, Sport bei Diabetes oder Sport in Herzgruppen erworben haben, können direkt mit dem Aufbaumodul der jeweiligen Rehabilitationsausbildung beginnen. Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer/-innen-Materialien.

**Kurs-Nr.: G 2019-36000 (Basismodul)**

**Termin:** Do./Fr, 20.06./21.06.2019

Do, 09:00 bis 16:00 Uhr, Fr, 09:00 bis 15:00 Uhr

**Lehrgangsbildung:** Margit Vonderbank, Matthias Vonderbank

**Gebühr:** 90,00 € mit VE, 135,00 € ohne VE

**Voraussetzung:** Mindestalter 18 Jahre

**Ort:** Mönchengladbach

#### Paketpreis

mit VE 590,00€  
ohne VE 890,00€

# Übungsleiter/-in-B Sport in der Rehabilitation Aufbaumodul Orthopädie (90 LP)

**Einstiegsvoraussetzungen:** Übungsleiter/-in-C (ÜL-C), Gymnastiklehrer/-in, (Diplom-) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen, die am Basismodul Rehabilitation Erwachsene erfolgreich teilgenommen haben oder im Besitz einer gültigen DOSB-Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ sind. Diese Nachweise (Kopie) sind unaufgefordert bei/unmittelbar nach der Anmeldung beim Veranstalter einzureichen.

## Inhalte

- Hintergrundwissen zu den Zielgruppen
- Physiologische Grundlagen / altersbedingte Veränderungen
- Konsequenzen für die Gestaltung von Bewegungsangeboten
- Beitrag des Sports zur Krankheitsverarbeitung
- Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit mit den Mitteln des Sports
- Grundlagen der Planung von Sportstunden in der Krebsnachsorge

## Ziele

- Die ÜL lernen, Orthopädie-Sportgruppen sportpädagogisch qualifiziert zu betreuen. Dazu gehört die Vermittlung spezifischer Inhalte bezogen auf folgende Zielgruppen: Amputationen, Gliedmaßenmissbildungen, Gelenkschäden, Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Krebserkrankungen
- Schwerpunktmäßig werden die oben aufgeführten Erkrankungen bearbeitet sowie deren Auswirkungen auf die medizinische sowie psychosoziale Ausgangssituation der Betroffenen. Sie erarbeiten sich das notwendige Wissen, um differenzierte zielgruppenorientierte Rehabilitationssportstunden gestalten zu können.

## Besondere Hinweise

Die Ausbildung muss gemäß Rahmenrichtlinien DOSB innerhalb von 2 Jahren vollständig (Basis- und Aufbaumodul) abgeschlossen sein.

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex erhalten Sie die ÜL-B-Lizenz Sport in der Rehabilitation; Profil: Orthopädie. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von 4 Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Rehabilitation im Umfang von 15 LE um jeweils 4 Jahre verlängert. Die Teilnahmegebühren beinhalten Teilnehmer/-innen-Materialien.

### Paketpreis

mit VE 590,00€  
 ohne VE 890,00€

### Kurs-Nr.: G 2019-36050 (Aufbaumodul)

**Termin:** Sa./So, 22./23.06.2019, Sa./So, 13./14.07.2019,  
 Sa./So, 10./11.08.2019, Sa./So, 17./18.08.2019,  
 Sa./So, 07./08.09.2019,  
 Sa./So, 09:00 bis 17:30 Uhr

**Lehrgangsführung:** Margit Vonderbank, Matthias Vonderbank

**Gebühr:** 530,00 € mit VE, 780,00 € ohne VE

**Voraussetzung:** Mindestalter 18 Jahre

**Ort:** Mönchengladbach

# Alltagsbewegungsangebote im Rehasport (15 LP)

Vielfältige Bewegungsangebote im Rehasport, Aufbaumodul übergreifend.

In dieser Fortbildung werden Zielgruppenspezifische Bewegungsangebote unter Berücksichtigung der individuellen funktionellen Gestaltungsfähigkeit mit dem Bezug zum Alltag durchgeführt. Wir erleben Koordinationstraining in Verbindung mit Gedächtnistraining auf verschiedenen Ebenen. Vielfältige Übungseinheiten werden auf verschiedene Krankheitsbilder differenziert, von der Ausdauer (moderat) bis hin zur Sturzprophylaxe. Die vermittelten Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse dienen zur Vertiefung und Ergänzung des bisher gelernten.

## Ziele

Erweiterung und Vertiefung von Handlungskompetenzen, mit Blick auf die übergeordneten individuellen Rehabilitationsziele. Förderung von Alltagsmobilität und Bewegungssicherheit.



**Kurs-Nr.:** G 2019-36900

**Termin:** Sa, 16.11.2019 (09:00 bis 16:00 Uhr), So, 17.11.2019 (09:00 bis 15:00 Uhr)

**Lehrgangsleitung:** Sabine van Kempen

**Gebühr:** mit VE 50,00€, ohne VE 65,00 €

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Lizenzverlängerung:** ÜL-B (Innere, Neuro, Orthopädie)

**Ort:** Mönchengladbach

**YogaFitness Pre Class I (10 LP)** Grundlagenseminar  
**YogaFitness Pre Class II (10 LP)** Aufbau-seminar  
**YogaFitness Pre Class III (10 LP)** Erweiterungseminar

Mit Yoga-Fitness wird der ganze Körper vom Kopf bis zu den Zehen gestärkt - man trainiert definierte Muskeln ob an Arme oder Po. Da in einer Yoga-Fitness Stunde eine Vielzahl von Bewegungen ausgeführt werden, werden sehr viele Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen. Dies fördert Koordination und Kondition und sorgt so für ein funktionales Kraft-Ausdauertraining.

**Inhalte**

- den Asanas ( Körperhaltungen)
- Pranayama, der bewussten Führung des Atems
- Tiefenentspannung



**Kurs-Nr.: G 2019-75600 (Yoga-Fitness Pre Class I)**

**Termin:** Sa, 06.04.2019

**Kurs-Nr.: G 2019-75650 (Yoga-Fitness Pre Class II)**

**Termin:** So, 12.05.2019

**Kurs-Nr.: G 2019-75700 (Yoga-Fitness Pre Class III)**

**Termin:** Sa, 15.06.2019

09:00 bis 17:00 Uhr

**Lehrgangsleitung:** Vera Winter

**Gebühr:** mit VE 60,00€, ohne VE 75,00 € pro Class

**Veranstalter:** Stadtsportbund Mönchengladbach

**Ort:** Mönchengladbach

# Ganzheitliche Gesundheitsförderung durch Bewegung (83 LP)

## Ausbildung im Bereich ÜL-B Prävention

Allgemeines Gesundheitstraining mit den Schwerpunkten  
Haltungs- und Bewegungssystem und Herz-Kreislaufsystem

### Zielgruppen

Übungsleiter/-in-C, Gymnastiklehrer/-in, (Diplom) Sportlehrer/-innen, Physiotherapeut/-innen

Im Rahmen eines gemeinsam getragenen zeitgemäßen Verständnisses von Gesundheitsförderung durch Bewegung haben der Landessportbund NRW, in Abstimmung mit dem DOSB, dem Westfälischen- und Rheinischen Turnerbund gemeinsam diese neue Präventionsausbildung entwickelt.

Ein Mehrwert dieser Ausbildung ist es, dass die Übungsleiter/-innen nach Abschluss der Ausbildung deutlich vereinfachte Zugangswege zur Anerkennung bezuschungsfähiger Präventionsangebote erhalten. In den Bereichen Allgemeine Kräftigung und Allgemeine Ausdauerförderung werden sie im Rahmen der Ausbildung in mindestens zwei ausgearbeitete und anerkannte Kurskonzepte eingewiesen. Sie sind berechtigt, damit die entsprechenden Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB zu beantragen.

### Einstiegsvoraussetzungen

- Übungsleiter/-in-C, Trainer/-in-C Breitensport,
- Gymnastiklehrer/-in, (Diplom-) Sportlehrer/-in, Physiotherapeut/-in

### Inhalte

- Informationen zum Gesundheitsverständnis des Landessportbundes NRW und dessen Umsetzung in SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursen
- Allgemeine, gesundheitsorientierte Praxis-Grundlagen: Wahrnehmungsförderung, Ausdauerförderung, Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, sportnahe Entspannungsformen
- Funktionalität in gesundheitssportlichen Aktivitäten
- Handlungs- und Effektwissen zu Gesundheit, Gesundheitsförderung und Vermeidung von Bewegungsmangel
- Didaktik / Methodik im Gesundheitssport, Anleitung von Übungen, Reflexionsphasen, Förderung der Gestaltungsfähigkeit
- Belastungsdosierung über das subjektive Belastungsempfinden

- Erarbeitung, Durchführung und Reflexion von Praxisbeispielen
- Informationen zur Bezuschussungsfähigkeit gemäß §§ 20 und 20a SGB V durch die Krankenkassen

### Ziele

Die Ausbildung qualifiziert Übungsleiter/-innen für die Planung und Durchführung präventiver gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote. Sie werden darin befähigt, die Teilnehmenden bei der Entwicklung einer gesundheitsorientierten Lebensführung zu begleiten und ihre Gesundheitsressourcen zu stärken.

### Hinweise

Bei erfolgreicher Teilnahme und nach Vorlage des unterschriebenen Ehrenkodex' erhalten Sie die ÜL-B-Lizenz Sport in der Prävention in den Profilen: Gesundheitstraining für das Haltungssystem und Bewegungssystem und Gesundheitstraining für das Herz-Kreislaufsystem. Die Lizenz hat eine Gültigkeit von vier Jahren und wird durch den Besuch einer Fortbildung Sport in der Prävention Erwachsene/Ältere im Umfang von 15 Lerneinheiten um jeweils vier Jahre verlängert.



Anmeldung über  
 KSB Viersen  
 Tel. 02162 391741

**Kurs-Nr.: G 2019-1400-35000**

**Termine:** 05./06.07.2019, 07./08.09.2019, 21./22.09.2019, 01./02./03.11.2019

**Zeiten:** Fr. 05.07.2019, 18:00 bis 21:00 Uhr, alle anderen Termine: 09:00 bis 18:00 Uhr

**Lehrgangsführung:** Ute Ahn, Bernd Edelmeyer

**Gebühr:** 495,00 €

**Veranstalter:** KreisSportBund Viersen

**Lizenzverlängerung:** ÜL-C, ÜL-SdÄ, ÜL-B SuE, ÜL-B GfÄ

**Ort:** Niederkrüchten

# Allgemeine Geschäftsbedingungen Qualifizierung

## 1. Geltungsbereich

Für die Geschäftsbeziehung zwischen dem Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme und dem sich zu der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme anmeldenden Teilnehmenden gelten ausschließlich die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen in ihrer zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen Fassung. Abweichende Bedingungen des Teilnehmenden werden nicht anerkannt, es sei denn, der jeweilige Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme stimmt ihrer Geltung ausdrücklich zu.

## 2. Vertragspartner

Der Vertrag über die Teilnahme an einer Qualifizierungsmaßnahme kommt ausschließlich zwischen dem in der Ausschreibung benannten Veranstalter und dem Teilnehmenden zustande. Für die Organisation, Durchführung und die Inhalte der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme ist ausschließlich der jeweilige Veranstalter verantwortlich.

## 3. Anmeldeverfahren und -bedingungen

3.1. Der Teilnehmende meldet sich zu den angebotenen Qualifizierungsmaßnahmen persönlich, schriftlich, elektronisch oder über die Internetportale unter Verwendung des dort bereitgehaltenen Anmeldeverfahrens (siehe hierzu Ziffer 3.2.) beim jeweiligen Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme an.

3.2. Die Anmeldung über ein Internetportal kann nur erfolgen, wenn der Teilnehmende durch Bestätigung der Schaltfläche „Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiere diese“ sowie der Schaltfläche „Einwilligungserklärung zum Datenschutz“ diese Vertragsbedingungen akzeptiert und dadurch in seinen Antrag aufgenommen hat.

3.3. Der Teilnehmende erhält eine Eingangsbestätigung schriftlich oder elektronisch. Diese bestätigt lediglich den Eingang der Anmeldung zu einer Qualifizierungsmaßnahme und stellt noch keine Annahme des Antrags dar. Der Vertrag mit dem Teilnehmenden kommt erst durch Übersendung der ausdrücklichen Anmeldebestätigung durch den jeweiligen Veranstalter der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme zustande. Diese erfolgt innerhalb von 10 Arbeitstagen nach Eingang der Anmeldung. Der Teilnehmende bleibt über diesen Zeitraum an seine Anmeldung gebunden. Ein Rücktritt von der Anmeldung ist unter den in Ziffer 8., eine Umbuchung oder Ersetzungsbefugnis unter den in Ziffer 7. dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen vereinbarten Bedingungen möglich.

3.4. Ist eine gebuchte Qualifizierungsmaßnahme bereits ausgebucht, wird der Teilnehmende darüber informiert. In diesem Fall entfällt die Bindungswirkung des von dem Teilnehmenden abgegebenen Angebots. Kosten fallen für den Teilnehmenden nur dann an, wenn er verbindlich die Anmeldebestätigung erhält.

3.5. Der Teilnehmende erhält rechtzeitig vor Beginn der Qualifizierungsmaßnahme eine Einladung schriftlich oder per E-Mail mit weiteren spezifischen Informationen.

## 4. Widerrufsrecht bzw. Ausschluss des Widerrufsrechts

4.1. Handelt es sich um einen Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen und sieht der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder

Zeitraum vor, steht dem Teilnehmenden, auch wenn es sich um einen Verbraucher handelt, kein Widerrufsrecht zu (vgl. § 312g Absatz 2 Nr. 9 BGB).

4.2. In allen anderen Fällen steht dem Teilnehmenden das folgende Widerrufsrecht zu, wenn es sich bei ihr bzw. ihm um eine Verbraucherin bzw. einen Verbraucher und es sich bei dem Vertrag um einen Fernabsatzvertrag handelt oder der Vertrag außerhalb von Geschäftsräumen geschlossen wurde:

### Widerrufsrecht für Verbraucher

Diese Klausel gilt nur für Verbraucher im Sinne von §13 BGB (Privatkunden), das heißt jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu einem Zweck abschließt, der weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugeordnet werden kann:

### Widerrufsbelehrung, Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie über die jeweiligen Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollten, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht. Besonderer Hinweis:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### Ende der Widerrufsbelehrung

## 5. Preise

Der Preis (Teilnahmegebühr) für die Teilnahme an einer Qualifizierungsmaßnahme ist bei den einzelnen Angeboten angegeben. Die Veranstalter können Ermäßigungen einräumen.

## 6. Zahlungsbedingungen

6.1. Der Teilnehmende erhält mit dem Vertrag vom jeweiligen Veranstalter der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme eine Rechnung. Es besteht die Möglichkeit, nach Maßgabe der bei den jeweiligen Angeboten angegebenen Zahlungsziele per SEPA-Lastschriftverfahren oder durch Überweisung den Rechnungsbetrag zu zahlen.

6.2. Kommt es beim Lastschriftverfahren zu einer Rücklastschrift und werden hierdurch dem Veranstalter Kosten in Rechnung gestellt, ist der Veranstalter berechtigt, diese Kosten nebst einer angemessenen Bearbeitungspauschale von dem Teilnehmenden erstattet zu bekommen, soweit dieser die Rücklastschrift zu vertreten hat. Der Teilnehmende hat hierbei insbesondere fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung und eine unzureichende Kontendeckung zu vertreten.

## 7. Umbuchung, Ersetzungsbefugnis

7.1. Bei Qualifizierungsmaßnahmen kann der Teilnehmende bis zu sechs Wochen und einem Tag (bis zum 43. Tag) vor Beginn der Maßnahme gegen eine pauschale Umbuchungsgebühr in Höhe von 15,00 Euro eine Umbuchung auf eine andere Maßnahme desselben Veranstalters vornehmen.

7.2. Der Teilnehmende kann bis 7 Tage vor Beginn einer Qualifizierungsmaßnahme verlangen, dass an dessen Stelle eine Ersatzperson an der Maßnahme teilnimmt. Besteht ein Angebot aus mehreren Teilen oder Abschnitten, kann die Ersetzungsbefugnis nur für das gesamte Angebot erklärt werden. Eine Ersetzungsbefugnis nur für einzelne Teile oder Abschnitte eines Angebots ist ausgeschlossen. Es ist erforderlich, dass die Ersatzperson in alle Rechte und Pflichten des Vertrages eintritt und sich unter Berufung auf die Ersetzungsbefugnis gesondert anmeldet. Der Veranstalter kann dem Eintritt der Ersatzperson widersprechen, wenn diese den besonderen Qualifikationsanforderungen nicht genügt oder deren Teilnahme gesetzliche Vorschriften oder behördliche Anweisungen entgegenstehen.

7.3. Bei Eintritt eines Dritten fällt eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 25,00 Euro an, die sofort zur Zahlung fällig ist. Tritt eine Ersatzperson in den Vertrag ein, so haften der Teilnehmende und die Ersatzperson für die Teilnahmegebühren und die durch den Eintritt entstehenden Mehrkosten als Gesamtschuldner.

## 8. Rücktritt des Teilnehmenden und Stornobedingungen

8.1. Der Teilnehmende kann jederzeit vor Beginn der Qualifizierungsmaßnahme nach Maßgabe der folgenden Bedingungen von seiner Anmeldung bzw. vom Vertrag zurücktreten. Besteht ein Angebot aus mehreren Teilen, kann der Rücktritt nur für die gesamte Maßnahme erklärt werden. Der Rücktritt von einzelnen Teilen bzw. Abschnitten von Maßnahmen ist ausgeschlossen. Der Rücktritt ist ausschließlich unter Angabe der Lehrgangsummer schriftlich per Post, per Telefax oder E-Mail gegenüber dem jeweiligen Veranstalter zu erklären. Maßgeblich ist der Eingang

der Rücktrittserklärung beim Veranstalter. Der Teilnehmende ist für die Tatsache des Zugangs und den Zeitpunkt des Zugangs beweispflichtig.

8.2. Tritt der Teilnehmende von der Buchung zurück oder tritt er eine Qualifizierungsmaßnahme nicht an, kann der Veranstalter unter Berücksichtigung gewöhnlich ersparter Aufwendungen und der gewöhnlich anderweitigen Verwendung der angebotenen Leistungen angemessenen Schadensersatz nach den folgenden Pauschalsätzen verlangen.

8.3. Soweit bei den Zahlungsbedingungen der einzelnen Maßnahmen nicht abweichende Stornoregelungen angegeben sind, werden die nachfolgenden Stornopauschalen fällig. Die Höhe dieser Stornoregelungen richtet sich nach dem Zeitpunkt des Rücktritts und beträgt je Teilnehmendem:

Für Maßnahmen ohne Unterkunft und Verpflegung

- bis zum 14. Tag vor Beginn 30 % des Preises, jedoch mindestens 25,00 Euro,
- ab dem 13. Tag 90 % des Preises, jedoch mindestens 25,00 Euro.

Für Maßnahmen mit Unterkunft und Verpflegung

- bis zum 45. Tag vor Beginn 15 % des Preises,
- bis zum 44. - 22. Tag vor Beginn 20 % des Preises,
- bis zum 21. - 15. Tag vor Beginn 30 % des Preises,
- bis zum 14. - 7. Tag vor Beginn 50 % des Preises,
- ab dem 6. Tag vor Beginn 70 % des Preises,
- ab dem 1. Tag vor Beginn 90 % des Preises.

8.4. Der Veranstalter behält sich vor, anstelle der vorstehenden Pauschalen eine höhere, individuell berechnete Entschädigung zu fordern, soweit der Veranstalter nachweist, dass ihm wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. In diesem Fall ist der Veranstalter verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung ersparter Aufwendungen und einer etwaigen anderweitigen Verwendung der Leistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

8.5. Weist der Teilnehmende nach, dass der entstandene Schaden geringer ist als die pauschalierten Stornokosten, so hat er nur den geringeren Schaden zu zahlen.

## 9. Leistungen

9.1. Die Leistungen der Veranstalter sind der Ausschreibung und der darin enthaltenen Leistungsbeschreibung der jeweiligen Qualifizierungsmaßnahme zu entnehmen.

9.2. Für Teilnehmer an Qualifizierungsmaßnahmen mit dem Ziel, eine Lizenz zu erwerben, gelten darüber hinaus die Verbindlichen Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen (Auszug: Verbindliche Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen).

## 10. Leistungsänderungen

Änderungen oder Abweichungen einzelner Leistungen von den vertraglich vereinbarten Inhalten, die nach Vertragsschluss notwendig werden und vom Veranstalter nicht treuwidrig herbeigeführt wurden, sind gestattet, soweit die Änderungen und Abweichungen nicht erheblich sind und dem Gesamtcharakter der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme nicht widersprechen. Der Veranstalter ist verpflichtet, den Teilnehmenden unverzüglich über die Leistungsänderung bzw. -abweichung zu informieren. In diesen Fällen ist der Teilnehmende nicht berechtigt, den Preis zu mindern oder vom Vertrag zurückzutreten bzw. den Vertrag zu kündigen. Gesetzliche Gewährleistungsrechte gelten selbstverständlich auch für geänderte Leistungen.

## 11. Lehrgangsabsagen bzw. -verschiebungen

11.1. Der Veranstalter behält sich vor, das Angebot aus wichtigem Grund abzusagen oder zu verschieben. Wichtige Gründe sind z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl, Ausfall des Referenten wegen Erkrankung, Unbenutzbarkeit der Sportsstätte, kurzfristige Hotellschließung. Bei Absage oder Verschiebung aus wichtigem Grund werden die Teilnehmenden unverzüglich informiert.

11.2. Wird ein Angebot abgesagt, wird eine bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich erstattet. Gleiches gilt für die Verschiebung einer Qualifizierungsmaßnahme, wenn der Teilnehmende daran aufgrund der Verschiebung nicht teilnehmen kann. Wegen weitergehender Ansprüche des Teilnehmenden wird auf die Regelung unter Ziffer 12. verwiesen.

## 12. Haftung

12.1. Ansprüche des Teilnehmenden auf Schadensersatz sind ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen sind Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder aus Verletzung vertragswesentlicher Pflichten (Kardinalpflichten) sowie die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des jeweiligen Veranstalters, seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung zur Erreichung des Ziels des Vertrags notwendig sind.

12.2. Bei der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten haftet der jeweilige Veranstalter nur auf den vertragstypischen vorhersehbaren Schaden, wenn dieser einfach fahrlässig verursacht wurde, es sei denn, es handelt sich um Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden aus einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

12.3. Die Einschränkungen der Ziffern 12.1. und 12.2. gelten auch zugunsten der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen des jeweiligen Veranstalters, wenn Ansprüche direkt gegenüber diesen geltend gemacht werden.

## 13. Urheberrecht

Die Unterlagen, die die Teilnehmenden im Rahmen der Qualifizierungsmaßnahme vom jeweiligen Veranstalter erhalten, sind urheberrechtlich geschützt. Sie werden exklusiv den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt und dürfen, auch nicht auszugsweise, ohne Einwilligung des Veranstalters bzw. des Rechteinhabers vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Veranstalter behält sich insofern alle ihm zustehenden Rechte vor.

## 14. Datenerhebung, -verarbeitung, -nutzung

14.1. Im Rahmen der Vertragsbegründung, -durchführung und -beendigung verarbeitet der Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme personenbezogene Daten der Teilnehmenden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG). Bei den erforderlichen personenbezogenen Daten handelt es sich um den vollständigen Namen, das Geschlecht, die Anschrift mit Straßennamen, Hausnummer, Postleitzahl und Ortsangabe, das Geburtsdatum, eine E-Mail-Adresse, eine Telefonnummer, ggf. eine Bankverbindung und ggf. eine Vereinszugehörigkeit. Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung enthalten.

14.2. Soweit für die Durchführung eines Angebots, zum Beispiel zum Erwerb einer Lizenz, weitergehende personenbezogene Daten verarbeitet werden, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer ausdrücklichen Einwilligung des Teilnehmenden. Die Verweigerung der

Einwilligung führt dazu, dass die Lizenzierung nicht erfolgen kann (Auszug: Verbindliche Standards zur Qualitätssicherung in Qualifizierungsmaßnahmen).

## 15. Schlussbestimmungen

15.1. Für Verträge zwischen dem jeweiligen Veranstalter einer Qualifizierungsmaßnahme und dem Teilnehmenden gilt ausschließlich deutsches Recht.

15.2. Ist der Vertragspartner Kaufmann im Sinne des HGB, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, hat er keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland oder ist sein Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthaltsort im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt, so ist der ausschließliche Gerichtsstand für alle Auseinandersetzungen aus und im Zusammenhang mit dem Vertragsverhältnis der Sitz des jeweiligen Veranstalters der gebuchten Qualifizierungsmaßnahme.

15.3. Sollte eine Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam, undurchführbar oder nicht durchsetzbar sein oder werden oder lückenhaft sein, so wird dadurch die Gültigkeit des Vertrags und der übrigen Bedingungen nicht berührt. An die Stelle der unwirksamen, fehlenden oder undurchführbaren Bestimmung tritt eine wirksame Bestimmung, die dem sonstigen Inhalt des Vertrages entspricht und dem Zweck der unwirksamen, fehlenden oder undurchführbaren Bestimmung am nächsten kommt.

Informationen zum Online-Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherstreitschlichtungsstelle

Die EU-Kommission stellt Informationen für die Durchführung von Beschwerdeverfahren zur Online-Streitbeilegung (OS) für Verbraucher zur Verfügung. Diese Informationen finden Sie auf der Plattform der Europäischen Kommission zur Online-Streitbeilegung (OS) für Verbraucher: <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. ist zur Teilnahme an einer außergerichtlichen Online-Streitbeilegung vor einer Verbraucherstreitschlichtungsstelle gesetzlich nicht verpflichtet, aber bereit, hieran freiwillig teilzunehmen.

Verbraucher können sich hierzu an die folgende Verbraucherstreitschlichtungsstelle wenden:

Allgemeine Verbraucherstreitschlichtungsstelle des Zentrums für Schlichtung e. V.  
Straßburger Straße 8  
77694 Kehl am Rhein  
Tel. 07851 / 795 79 40  
Fax 07851 / 795 79 41  
E-Mail: [mail@verbraucher-schlichter.de](mailto:mail@verbraucher-schlichter.de)  
<https://www.verbraucher-schlichter.de>

# Vereinsempfehlung

## Nachweis

Sie sind Mitglied eines Vereins und möchten eine Fortbildungsmaßnahme zum reduzierten Preis buchen?

Dann senden Sie uns per E-Mail oder Fax den Nachweis zusammen mit der Anmeldung.

Das passende Formular zur Vereinsempfehlung finden Sie auf unserer Internetseite unter

**[www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de) → Aus- & Fortbildung → Formalien → „hier“.**

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

### Kontakt

**Kerstin Schultz**

Tel. 02161 29439-22

**Jacqueline Vogels**

Tel. 02161 29439-16

E-Mail: [Qualifizierung@mg-sport.de](mailto:Qualifizierung@mg-sport.de)

Fax 02161 29439-21



## Das Deutsche Sportabzeichen

**Wusstest Du**, dass das Deutsche Sportabzeichen bei vielen Krankenkassen als Bonuspunkt anerkannt wird?

... nimm die Herausforderung an und gehöre zu den vielen Menschen aus Mönchengladbach, die regelmäßig das Sportabzeichen ablegen.

Innerhalb eines Kalenderjahres müssen vier Übungen aus den Kategorien **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination** absolviert werden. Zusätzlich muss alle fünf Jahre ein Schwimmnachweis erbracht werden.

Eine Übersicht über die altersgerechten Anforderungen gibt es unter

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

Die kostenlosen Trainings- und Abnahmezeiten finden von Mai bis Oktober in unterschiedlichen Sportstätten in Mönchengladbach statt auch ohne Vereinszugehörigkeit kann man teilnehmen. Weitere Informationen unter [www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de) - **Programme** oder telefonisch unter 02161 29439-22.

**Das Prüferteam freut sich...**



# 2019

Schulferien NRW

Januar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Februar						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

März						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

April						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juni						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juli						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

August						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

September						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Oktober						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

November						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezember						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# Anmeldekarte

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

Ich ermächtige den Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. o.g. Gebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SSB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08310500 00 0000 007435

Mandatsreferenz entspricht Ihrer Teilnehmer-Nummer

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name)

\_\_\_\_\_  
BIC

DE \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
IBAN

Zahlung per Rechnung     Zahlung per Rechnung durch meinen Verein     AGBs gelesen und bin damit einverstanden

\_\_\_\_\_  
Sportverein/Vereinstempel

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

# Anmeldekarte

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

Ich ermächtige den Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. o.g. Gebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SSB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08310500 00 0000 007435

Mandatsreferenz entspricht Ihrer Teilnehmer-Nummer

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name)

\_\_\_\_\_  
BIC

DE \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
IBAN

Zahlung per Rechnung     Zahlung per Rechnung durch meinen Verein     AGBs gelesen und bin damit einverstanden

\_\_\_\_\_  
Sportverein/Vereinstempel

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

---

Name

---

Vorname

---

Geburtsdatum

---

Straße, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Telefon/Handy

---

E-Mail

**Stadtsportbund  
Mönchengladbach e.V.  
Berliner Platz 19  
41061 Mönchengladbach**

---

Name

---

Vorname

---

Geburtsdatum

---

Straße, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Telefon/Handy

---

E-Mail

**Stadtsportbund  
Mönchengladbach e.V.  
Berliner Platz 19  
41061 Mönchengladbach**

# Impressum

## **Herausgeber**

Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.  
Sportjugend im Stadtsportbund  
Mönchengladbach e.V.

## **Redaktion**

Kerstin Schultz  
Jacqueline Vogels

## **Fotos**

Stadtsportbund Mönchengladbach (S. 2-4, 47)  
Bilddatenbank des Landessportbundes NRW  
- [www.lsb.nrw/bilddatenbank](http://www.lsb.nrw/bilddatenbank) -  
Andrea Bowinkelmann (Titelseite, S. 15, 19,  
22, 29, 33-35, 43), Michael Grosler (S. 32),  
Erik Hinz (S. 31), Lutz Leitmann (S. 40),  
Michael Stephan (S. 41)

## **Layout & Bildredaktion**

Nach Corporate Design des  
Stadtsportbundes Mönchengladbach  
Peggy Hentzschel, Duisburg

## **Druck**

wirmachendruck.de

## **Auflage**

2.000 Stück

Mönchengladbach, November 2018

# Stadtsportbund Mönchengladbach e.V. und Sportjugend Mönchengladbach

Berliner Platz 19

41061 Mönchengladbach

Tel. 02161 29439-0

Fax 02161 29439-21

E-Mail: [Stadtsportbund@mg-sport.de](mailto:Stadtsportbund@mg-sport.de)

[www.mg-sport.de](http://www.mg-sport.de)

MITGLIED IM



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN